

# Почему я болею и как все изменить?

Особенности организации  
деятельности  
часто болеющих детей дома



**Дошкольный возраст** - это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, достигнутый каждым ребенком на данном возрастном этапе.

Если ребенок часто или длительно болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен. В отечественной медицине часто болеющими считаются, если случаи ОРЗ или др. заболевания:

- дети до 1 года - 4 и более в год;
- дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год;
- дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год;
- дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год.

У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной.

Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

У часто болеющего ребенка формируется “порочный круг”: на фоне ослабленного иммунитета ребенок заболевает ОРЗ, которые, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет. В результате повышенной чувствительности организма к различным инфекционным агентам и снижения защитных механизмов, велика вероятность развития хронических, вялотекущих инфекционных и неинфекционных заболеваний (гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронические гайморит, фронтит и др.). Наличие хронических инфекций может привести к отставанию в физическом развитии, аллергизации.

Часто болеющие дети, посещающие детский сад, не имеют возможности каждый день закреплять навыки, полученные в предыдущий день деятельности. Пребывание ребенка в коллективе сменяется длительным отсутствием.



## *Основные факторы, приводящие к ослаблению иммунитета:*

- Внутритрубное инфицирование;
- Недоношенность;
- Морфо-функциональная незрелость малыша;
- Ранний переход на искусственные смеси;
- Дисбактериоз кишечника;
- Гиповитаминоз;
- Рахит;
- Тяжелые заболевания;
- Оперативные вмешательства;
- Вирусные заболевания;
- Длительный прием некоторых лекарств (противоопухолевые препараты, стероидные и гормональные препараты, большинство антибиотиков);
- Наличие хронических заболеваний (гайморит, тонзиллит, аденоиды, вялотекущие и атипичские инфекции, вызванные такими возбудителями как микоплазма, пневмоциста, хламидии, йерсинии);
- Глисты;
- Врожденные иммунодефицитные состояния (нарушение какого-то одного звена иммунной системы);
- Не хватка витаминов;
- Несбалансированное питание;
- Малоактивный образ жизни (редкие прогулки на воздухе);
- Вдыхает табачный дым от курящих взрослых



*Особенности часто болеющих детей*

- У часто болеющих детей могут развиваться и различные психологические проблемы, “комплексы”. Прежде всего, это - “комплекс неполноценности”, ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней жить полноценной для своего возраста жизнью может привести к социальной дизадаптации (ребенок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным).

- Общительные и коммуникабельные дети постепенно становятся неуверенными в себе и замкнутыми;

- В период болезни дети быстро утомляются, капризничают; длительные занятия им не под силу, поэтому перед ними нельзя ставить сложных, требующих полной отдачи задач;

- В период болезни большое обилие игрушек и предметов уступает место одному, но любимому мишке или собачке;

- Яркие, контрастные цвета раздражают, выводят заболевшего ребенка из равновесия. Местное приглушенное освещение предпочтительнее общего;

- Ритмичная музыка воспринимается первое время с желанием, но затем, незаметно для болеющего ребенка, резко истощает его силы.

Если ему не создать оптимальных условий для посильной деятельности ребенка, родители, в конце концов, рискуют получить «расслабленного зрителя всех подряд телепередач». Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы предотвратить ослабление иммунитета ребенка.



## *Меры профилактики ослабления иммунитета:*

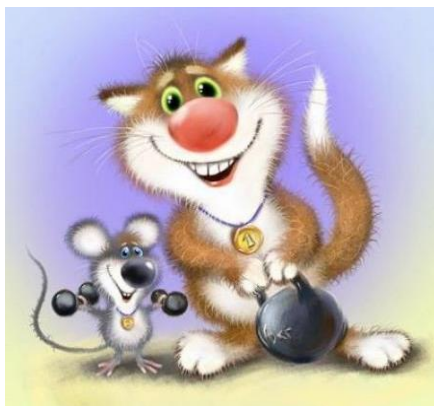
- ! Во время беременности полноценно питаться, исключить курение и прием алкоголя, по возможности санировать очаги хронической инфекции;
- ! Важно прикладывание ребенка к груди сразу после рождения, когда из молочных желез выделяется молозиво, богатое иммуноглобулинами;
- ! Грудное молоко - важная составляющая для формирования иммунитета ребенка, поэтому даже если молока мало, желательно, чтобы ребенок его получал;
- ! Если материнского молока достаточно, не нужно вводить прикорм до 4 - 6 месяцев;
- ! Важна стабильность, т.е. не нужно менять смеси, если у ребенка нет непереносимости к той смеси, которую он получает.



## *Если у вас часто болеющий ребенок, рекомендуем следующее:*

- а.** В сентябре ознакомиться с результатами проведения тестирования в ДОУ, которое проходило в виде занятий, педагогической диагностики методом наблюдения для определения исходного уровня развития детей при выполнении определенных тестовых заданий;
- б.** В мае ознакомиться с результатами повторного тестирования для возможности проведения сравнительного анализа результатов в начале и конце учебного года;
- в.** В течение года создавать дома условия для (независимо от того, посещает ли ребенок ДОУ или нет) формирования основных сенсомоторных координаций:
- **зрительно-моторной координации** - за счет выполнения слежения глазами за перемещающимся в пространстве предметом в разных направлениях;
  - **слухо-моторной координации** - в процессе выполнения заданий с музыкальным сопровождением (например, на различные мелодии детям предлагается выполнить разные действия – ползание, ходьбу на носках руки на пояс, хлопки в ладоши, стоя на месте и т.п.);
  - **вестибулярно-моторной координации** - за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., а также при выполнении ходьбы и бега;
  - **формирования межполушарного взаимодействия** - за счет стимулирования совместной работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно-координированных движений (например, приставной шаг вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.);
  - **развития основных двигательных, физических качеств:**
    - ловкости и координации движений - за счет выполнения различных манипуляций с предметами - мячом, палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
    - гибкости - при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полушпагаты, мостик из положения лежа и др.);

- выносливости - за счет выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например удержание позы «рыбка» на определенный счет;
  - силы при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
  - быстроты - при проведении эстафет (во время прогулки во дворе), когда проявляется реакция на сигнал; или выполнение прыжков через скакалку - как можно больше за определенный промежуток времени;
- целенаправленного формирования рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета - за счет выполнения упражнений на растяжение, удержание определенной позы, напряжения и расслабления определенных мышечных групп;
  - воспитания культуры выполнения движений - за счет разучивания общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений, развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;
  - формирования умения и навыков выполнения упражнений из разных исходных положений - это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, больших ортопедических мячах, балансировочных досках и др.



## *Физкультурно-оздоровительная работа дома в режиме дня:*

Приобщение часто болеющих детей к физической культуре является неотъемлемой частью всего процесса их развития. Успешному развитию часто болеющих детей в семье возможно помочь посредством разных видов деятельности. В том числе, и двигательной, то есть средствами физического воспитания.

Для создания позитивных отношений в семье с часто болеющим ребенком необходимо много время уделять **совместным мероприятиям по укреплению его здоровья.**

Родители часто болеющих детей должны неукоснительно помнить о том, что здоровье их детей и их развитие во многом зависят от следующих **факторов:**

✓ Обязательное **соблюдение режима дня** - организуется в соответствие с особенностями уровня здоровья часто болеющих детей, их биоритма, с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности часто болеющих детей в первой и второй половине дня.

При составлении и организации режима для данной группы детей родителям необходимо учитывать, состояние здоровья, обязательные повторяющиеся компоненты - это время приема пищи, укладывание на дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты режима - динамические, то есть они не должны быть строго «включены» в одни рамки и не обязательны раз и навсегда. При правильном соблюдении режима дня часто болеющих детей имеют все возможности для сохранения, укрепления здоровья. Они спокойнее воспринимают нагрузку на занятии по приобщению к физической культуре, увеличивается сопротивляемость их организма, а вероятность заболеваний резко уменьшается.

✓ Полноценное **правильное питание** – это источник белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Для ребенка очень важно правильно питаться, т.к. на каждой период роста ребенка закладываются и формируются мышечный и костный корсет, а также микрофлора кишечника и иммунитет;

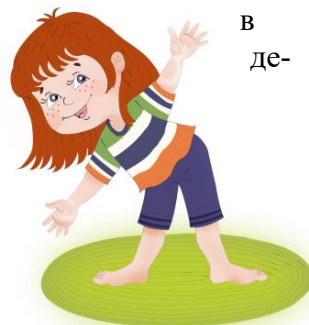


✓ **Круглогодичное закаливания** детского организма - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам (суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д.), не вызывали резких изменений в растущем организме. Очень важно пребывание на свежем воздухе (прогулки, катание на велосипеде, роликах, коньках и лыжах и т.д.).

✓ **Приобщение к физической культуре** - упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы.

Не менее актуальным является и развитие рефлекса правильной осанки. Нарушения осанки очень часто развиваются у малоподвижных, ослабленных, неуверенных, часто болеющих детей. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньше кислорода поступает к тканям. А это ведет к частым простудным и инфекционным заболеваниям. Поэтому до того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков, способствующих укреплению его здоровья.

Правильно организованная двигательная активность в домашних условиях должна помогать часто болеющим детям в раскрытии эмоционального потенциала, проявлению индивидуальности, т. к. дети находятся в «родных стенах», в обществе родителей. В результате в психике часто болеющего ребенка будет повышаться самооценки и развиваться уверенность в собственных силах, что так важно для этих детей.



в  
детей.

## Необходимые условия для приобщения часто болеющих детей к физической культуре в домашних условиях

- подготовить место проведения занятий;
  - продумать методику проведения занятия;
  - подготовить инвентарь, оборудование и удобно их разместить;
- Четкость объяснений родителями выполняемого физического упражнения и правильность показа разучиваемого материала для облегчения восприятия данного материала ребенком.
  - Неоднократное повторение разучиваемых движений для развития умений и навыков выполнения двигательных заданий, развития уверенности в своих силах.
  - Обеспечивать активизацию мыслительной деятельности (объяснение упражнений и проговаривание действий; выполнение заданий в соответствии с речевой инструкцией; оценка и самооценка; использование сравнений, анализа, вопросов и др.)
  - Соблюдение всех гигиенических и нормативных требований к проведению занятий по приобщению часто болеющих детей к физической культуре (обязательное закаливание в сочетании с выполнением физических упражнений, проведение занятий и подвижных игр на свежем воздухе, определение оптимальной нагрузки, оказание врачебно-педагогического контроля и т.д.).
  - Последовательность использования учебного материала (от простого - к сложному; использование заданий и упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, темпом освоения их развивающими комплексами, по мере их освоения ребенком).
  - Деятельность, которой занимается ребенок, должна быть связана с положительными эмоциями, иначе говоря, приносить радость, удовольствие.



## Рекомендации по проведению занятий в домашних условиях с часто болеющими детьми

- ✓ При обращении к часто болеющему ребенку родители должны вести себя доброжелательно, уделять ему повышенное внимание, т. к. в силу частого пропуска занятий в образовательном учреждении (или вообще, непосещения его) данная группа детей чувствует свою неуверенность.
- ✓ Родители должны подбадривать часто болеющего ребенка и хвалить даже за самые маленькие успехи в выполнении двигательных заданий, физических упражнений, т. к. для него это каждый раз победа над самим собой.
- ✓ Нужно давать часто болеющему ребенку посильные задания, точно зная, что он справится с его выполнением. Это связано с тем, что из-за частых болезней, ребенок пропускает подолгу занятия в образовательном учреждении, отставая в освоении учебного материала от своих сверстников.
- ✓ Предлагать часто болеющему ребенку быть ведущим можно только в достаточно простой и знакомой подвижной игре, правила которой он знает и помнит хорошо.
- ✓ По мере возможности включать в содержание занятий в домашних условиях выполнение упражнений в парах. Такие двигательные задания способствуют формированию взаимодействия и взаимопомощи, развивают навыки социального взаимодействия, так необходимые часто болеющим детям.
- ✓ Обязательно организовывать для часто болеющих детей спортивные мероприятия - семейные праздники, заранее подбирая такие задания, с выполнением которых они справятся с уверенностью.

В данном случае можно приглашать для участия в них других детей и друзей ребенка. Это позволит ребенку стать более уверенными в собственных силах, у него повысится самооценка и оценка со стороны сверстников, окружающих



взрослых и, конечно, родителей.

- ✓ При организации занятий в домашних условиях рекомендуется назначать его дежурным, ответственным за какое-либо небольшое поручение. Такие мероприятия способствуют развитию у ребенка чувства востребованности, уверенности и ответственности за выполнение порученного дела.
- ✓ Необходимо быть последовательными в своих решениях, действиях, не запрещать без всяких причин то, что ранее разрешалось.
- ✓ Родители должны чаще предлагать часто болеющему ребенку продемонстрировать хорошо освоенное физическое упражнение другим членам семьи. Это развивает уверенность данной группы детей в собственных силах, чувство своей значимости, не смотря на пропуски занятий.
- ✓ Часто болеющему ребенку рекомендуется давать самостоятельные задания по закреплению умений и навыков выполнения двигательных заданий, физических упражнений для того, чтобы он более уверенно справлялся с выполнением двигательных заданий.
- ✓ Часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.
- ✓ Очень важно проводить с часто болеющим ребенком игры с телесным контактом для развития социальных контактов, взаимопомощи, содружества.
- ✓ Нельзя требовать от детей того, что они не смогут выполнить; нужно рассчитывать их силы.
- ✓ Каждое физкультурное занятие состоит из *трех частей*:
  - *подготовительной*) – разминка;
  - *основной*, в ходе которой решается комплекс поставленных задач занятия;
  - *заключительной*, для восстановления пульса, дыхания, подготовить организм ребенка к последующей деятельности.



## *Закаливание часто болеющих детей*

**Главные принципы** при закаливании часто болеющих детей:

- индивидуальный подход,
- постепенность,
- систематичность

Приступая к закаливанию больного ребенка, чрезвычайно важно учитывать возраст, своеобразие его реакций на изменение температуры и прежде всего состояние здоровья.

Надо помнить, что закаливание не заменяет лечение: это вспомогательная мера, которую важно применить своевременно и правильно.

Если у ребенка обнаружены хронические воспалительные очаги в носоглотки или легких, начинать нужно с активного лечения по предписанию врача, т. к. закаливание без лечения, скорее всего, окажется безрезультатным, а в некоторых случаях принесет вред.

Приступать к закаливанию следует не торопясь. К великому сожалению, детей, которые часто болеют, зачастую кутают, не пускают гулять в холод, не открывают форточки и окна в их присутствии. Изменение этих домашних традиций – первый шаг к закаливанию.

Не сразу, конечно, а постепенно на смену теплой и многослойной одежде должны прийти легкие платяца или рубашки, носки и гольфы. Но так одевать больного ребенка можно, если температура в комнате не ниже 21 градуса.

Закаливающие процедуры надо начинать с воздушных и световоздушных ванн. Для болеющих детей отличие будет состоять лишь в том, что длительность процедур, особенно вначале, должна быть меньше, а температура воздуха на 2-3 градуса выше, чем для здоровых.

Водные процедуры рекомендуется начинать только в теплое время года. Первая из них – влажные обтирания. После можно перейти к обливанию ног или ножным ваннам и, наконец, к общим обливаниям. Температура воды во всех этих процедурах тоже должна превышать на 2-3 градуса, чем для здоровых детей.

Если ребенок заболевает, водные процедуры прекращаются, и возобновляются после выздоровления. При этом необходимо придерживаться той температуры воды, с которой начался процесс закаливания. Заново снижать температуру воды надо постепенно, но быстрее, чем первый раз – ежедневно на один-два градуса. В том случае если

ребенок посещает детское учреждение, где проводятся свои закаливания, его надо обязательно продолжать и расширять дома, по утрам, вечерам и выходные дни.

Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или даже полной потере приобретенных защитных реакций. Установлено, что чувствительность к холоду может повыситься уже через 2-3 недели после прекращения процедур.

У часто болеющих детей такие перерывы в первое время неизбежны, и поэтому эффект закаливания не бывает скорым. Естественно, что у большинства родителей создается впечатление, будто закаливание не бывает скорым. Это большая ошибка. Времени и терпения действительно нужно много. Не за месяц, а подчас и не за год достигается результат.

**Но достигается обязательно!**

